Léčebná a preventivní REHABILITACE ZDRAVIČKO KRNOV

[www.rehabilitace-zdravicko.krnov](http://www.rehabilitace-zdravicko.krnov)

**INFORMACE pro NOVÉ ZÁJEMCE O léčení pohybem**

Pokud máte vážný zájem cvičit skupinová cvičení ve Zdravíčku **je podmínkou pro zařazení do skupiny absolvovat předběžnou INSTRUKTÁŽ**. Bez absolvování instruktáže není možné se zařadit do kurzu.

**INSTRUKTÁŽ K LÉČENÍ POHYBEM**

Instruktáž trvá 1 - 2 hodiny a dozvíte se vše potřebné ohledně organizace cvičení, účinku cvičení na zdraví, jak správně cvičit a provádět pohyby ve prospěch zdraví. V této instruktáži nás budete informovat o svém zdraví a můžeme vám případně doporučit nejvhodnější hodinu.

Cena SKUPINOVÁ instruktáže 400 Kč

Cena INDIVIDUÁLNÍ instruktáž 800 Kč

**Skupinová INSTRUKTÁŽ** pro 1. kurz v roce 2023 se koná

**v pondělí 12. 12. 2022 od 18.00 hodin**

Rezervace místa předem. Sebou pohodlný oděv na cvičení.

Instruktáž je také vhodná jako pomoc pro ty, kteří cvičí podle našich videí

**Youtube Léčení pohybem Zuzana Beranová**